Roku trzeciego № 11. Warszawa, 11 czerwca 1908 r. Ogólnego zbioru № 53.

RUCH

DWUTYGODNIK, POŚWIĘCONY SPRAWOM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I WOGÓLE NORMALNEGO ROZWOJU CIAŁA.

wychodzi 11 i 26 każdego miesiąca pod redakcyą Wład. R. Kozłowskiego.

Przedpłata roczna w Warszawie rb. **2.40**; za dostawę do domu **30** kop. rocznie; z przesyłką pocztową rb. **3.40**; w Austryi **8** koron.

Cena numeru pojedyńczego kop. **12** w Warszawie i **36** halerzy we Lwowie.

Za redakcyę odpowiedzialny we Lwowie: **dr. Eugeniusz Piasecki.**

W sprawie przedpłaty zwracać się należy do administracyi i ekspedycyi „RUCHU", przy księgarni pod firmą E. Wende i S-ka w Warszawie, Krakowskie-Przedmieście 9. Dla Galicyi i Poznańskiego administracyę objęła księgarnia H. Altenberga we Lwowie.

Wszystkie artykuły są płatne. Pp. autorów miejscowych prosimy o zgłaszanie się do redaktora po odbiór honoraryum najdalej w przeciągu 3 miesięcy od daty wydrukowania artykułów. Autorom zamiejscowym honoraryum będzie w terminie właściwym przesyłane.

Adres redakcyi: Marszałkowska 4 m. 12.

Redaktor przyjmuje: w poniedziałek do g. **11** r. we wtorek od g. **6—7** w. i w czwartek od g. **4—5** w.

Numer niniejszy składa się z szesnastu stron treści; następny będzie także szesnastostronowy.

(Treść numeru na stronie następnej).
(Table des matières—page suivante).

Treść numeru 11-go (53) „RUCHU“.

Table des matières dans ce numéro:

Redakcya „**Ruchu**“ udziela najchętniej wszelkich wskazówek pedagogicznych i fachowych, dotyczących **gimnastyki, gier ruchowych i sportów**—t. j. wogóle w zakresie wychowania fizycznego i normalnego rozwoju ciała.

Rok III. Warszawa, 11 czerwca 1908 r. №. 11 (53).

RUCH

DWUTYGODNIK

poświęcony sprawom wychowania fizycznego i wogóle normalnego rozwoju ciała.

Odezwa w sprawie gier ruchowych naszego ludu.

Za jeden z najważniejszych czynników wychowania fizycznego uznane zostały gry ruchowe.

Gry ruchowe stanowią też najskuteczniejszy środek zainteresowania mas szerokich kulturą cielesną, gdyż posiadają, obok stosowania ruchów naturalnych, pierwiastek szczególnego interesu w zapożyczonych z życia codziennego sytuacyach i stosunkach pomiędzy graczami poszczególnymi. Interes ten zwiększać się musi zawsze w miarę większego odbicia w nich cech charakteru grających i dlatego wiadomo, iż gry niektóre bywają właściwością niektórych okolic, pewnych zawodów, a nawet stosowane są u niektórych tylko narodów.

Jako najistotniejszy objaw właściwego dziatwie normalnej nastroju, gry ruchowe znane są i wśród naszego ludu, stanowiąc bezwątpienia jeden z wybitnych objawów jego twórczości rodzimej. Objaw ten mało był dotąd badany, a i to przeważnie ubocznie, choć przecież stanowić może poważne źródło wskazań do poznania właściwości naszych i wpływać na jakość ogólnych metod kultury cielesnej.

Znane dzisiaj powszechnie gry sportowe angielskie są właściwie rozwinięciem szerszem, przez praktykę wieków wskazanem, dawnych pierwotnych pomysłów ludu angielskiego i włoskiego. Niewątpliwie i pomysły podobne ludu naszego w tej dziedzinie niejednokrotnie posiadają większą wartość i nadają się do tego, by, po odpowiedniem przerobieniu i wykształceniu, stały się ulubioną rozrywką ogółu i ułatwiły zainteresowanie się jego zabiegami ruchowemi wogóle.

W tym celu zwracamy się do Czytelników naszych, tych zwłaszcza, którzy lato na wsi spędzać będą, ażeby zechcieli obserwować uprawiane tam przez dziatwę i dorosłych gry ruchowe i nam łaskawie przesyłać ich opis.

W szczególności opis taki zawierać powinien, obok wymienienia miejscowości, dane następujące:

1) nazwa gry (jeśli można z wyjaśnieniem);

2) teren, na którym gra bywa prowadzona (wymiary, dopełniony podział i t. p.);

3) używane przy grze przybory (podać wymiar dokładny, opis, albo nawet podobiznę);

4) liczba grających wraz ze wskazaniem ich rozstawienia, tudzież roli poszczególnej i używanych nazw.

5) Przebieg gry i wybitniejsze jej chwile.

Opis gier więcej charakterystycznych będziemy w „Ruchu“ pomieszczali. Gry, nadające się do tego, po odpowiedniem przerobieniu, stać się mogą motywem do wytworzenia gier rodzimych, które niewątpliwie staną się własnością ogólną i łatwiej się rozpowszechnią w kołach szerokich, aniżeli obce nam i sztucznie przez nas naśladowane gry narodów innych.

Zbieranie wiadomości o grach ruchowych stać się może niewątpliwie nader pożytecznem zajęciem dla młodzieży szkolnej, która na wakacye na wieś wyjeżdża, i dlatego nie wątpimy, iż otrzymamy plon w tej mierze obfity.

Ażeby wiadomość o przedsięwzięciu niniejszem przedostać się mogła do kół szerokich, których udział jest bardzo pożądany, prosimy uprzejmie wszystkie redakcye pism polskich o łaskawe przedrukowanie niniejszej odezwy w całości lub w części jej istotnej, wraz z podaniem adresu redakcyi „Ruchu“, która mieści się przy ulicy Marszałkowskiej Nr 4.

Redakcya „Ruchu.“

O rozwoju fizycznym wychowanków szkoły kadeckiej we Lwowie.[1)]

Podał Dr. Stan. *Mosing*, c. i k. lekarz pułkowy i ordynator szkoły kadeckiej we Lwowie.

Fazy rozwoju fizycznego wychowanków szkoły kadeckiej śledzi się zapomocą pomiarów wzrostu, ciężaru ciała i obwodu klatki piersiowej, przedsiębranych corocznie obowiązkowo z końcem roku szkolnego. Rozumie się samo przez się, że szczególnie ważnemi są pierwsze pomiary wychowanków I-go roku, wykonywane zaraz po ich przyjęciu a stanowiące podstawę do oceny późniejszego rozwoju.

Jeśli porównamy wyniki tych pomiarów z liczbami i przeciętnemi L a n g e g o, okazuje się, że, gdy w ogólności wymiary ciała tych młodzieńców zgodne są z danemi L a n g e g o, to przy końcu I-go roku studyów wzrost naszych wychowanków pozostaje o 1,8 cm.

[1)] Rzecz wygłoszona na X Zjeździe lekarzy i przyrodników polskich we Lwowie, 1907 r., w sekcyach: medycyny wojennej (XXVII) i wychowania fizycznego (XXVI).

w tyle poza przeciętną, jaką Lange podaje dla odpowiedniego wieku. To samo znajdujemy w porównaniu z danemi Axela Keya, uzyskanemi z pomiarów na 14938 uczniów szwedzkich szkół średnich—mianowicie dowód, że wychowankowie 1-go roku pozostają co do wzrostu poniżej wartości normalnych, bez względu na swój wiek. Przeciętne wzrostu wychowanków lat wyższych wykazują przeciwnie znaczną nadwyżkę w porównaniu z danemi Langego (patrz tabelę). Ponieważ, według Stratza, okres znaczniejszego przyrostu wysokości ciała u osobników męskich (t. zw. *proceritas secunda*) przypada na 13—16 rok życia, dwie trzecie zaś aspirantów, wstępujących do szkoły kadeckiej nie dosięgły jeszcze końca tego okresu, ponieważ dalej przeciętna wzrostu przy wstępie do szkoły jest normalną, możnaby się spodziewać przy końcu pierwszego roku szkolnego znacznie korzystniejszego wyniku.

Dla wyjaśnienia tego widocznie po wstąpieniu do szkoły pojawiającego się zahamowania wzrostu, jest rzeczą konieczną śledzenie całkowitego rozwoju fizycznego, a zatem także przyrostu wagi i obwodu klatki piersiowej, zwłaszcza, że doświadczenie uczy, iż przyrost tych ostatnich wzrasta najsilniej w okresach, w których przyrost wysokości ciała jest mniejszym (Key). Otóż pomiary wykazują, że wszyscy, nawet najmłodsi wychowankowie 1-go roku (14—15 letni) ulegają w ciągu 1-go roku przyrostowi ciężaru ciała, przewyższającemu o 1,4 kg przeciętne Keya, chociaż (znów według Keya) w zwykłych warunkach powinniby dopiero później, w 17-ym roku życia, wejść w fazę znaczniejszego przyrostu ciężaru (*turgor tertius*).

Zjawisko to znajduje wytłomaczenie: 1-o w okoliczności, że ze wstępem w wychowanie wojskowe, ustępują zupełnie na drugi plan długie godziny siedzenia w szkole, bez znaczniejszej pracy mięśni, działające korzystnie na przyrost wysokości ciała, co odpowiada też wynikom badań Sacka (Moskwa); 2-o w istocie wychowania wojskowego; 3-o w hygienicznych warunkach zakładu i odpowiedniem odżywianiu wychowanków.

Stosunkowo bardzo znaczną różnicę przyrostu ciężaru ciała w porównaniu z przeciętnemi Keya, można zauważyć z końcem pierwszego roku szkolnego, szczególnie u starszych wychowanków pierwszego kursu. Różnica ta wynosiła u 11 uczniów wieku 18,3 lat ponad 3 kg.; że przyrosty o $5^1/_2$, 6, $7^1/_2$. $8^1/_2$, ba nawet $9^1/_2$ kg. (w czasie 8 miesięcy) nie są rzadkie, można się przekonać wprost z mojej konsygnacyi. Jak dalej widać wyraźnie z mej tabeli, w podobnym stosunku wzrasta też i obwód klatki piersiowej. Ponieważ starsi wychowankowie 1-go roku, według poczynionych gdzieindziej doświadczeń, z 17-ym rokiem życia nawet bez ćwiczeń fizycznych wstąpiliby w okres *turgoris tertii*, odznaczający się przyrostem wagi i szerokości, jest też właśnie najwyraźniejszą u nich ta faza rozwoju, wywołana sztucznie pobytem w szkole.

Przyrost wysokości (*proceritas secunda*), silnie zmniejszony w pierwszym roku wychowania wojskowego wskutek wzmożonych wysiłków fizycznych i niezwykłej pracy, idzie znów w górę w drugim roku pobytu w zakładzie. Młodzi wychowankowie lat wyższych, np. II-go roku, w wieku $15^1/_2$ i $16^1/_2$ lat, których przyrost wysokości najbardziej ucierpiał w roku poprzednim, biorą udział w pierw-

Wzrost przeciętny wychowanków w klasach

Miary wzrostu w porównaniu

Stan rozwoju cielesnego wstępujących w roku pierwszym kandydatów. Różnica przeciętna wzrostu w zestawieniu z danemi Lange'go.						I					II			
Wiek	Ilość wych.	Wzrost przec. w cm.	Wzrost wedł. Lange'go	Różnica w cm.	Waga w kg.	Wiek	Ilośś wych.	Wzrost przec. w cm.	Wzrost wedł. Lange'go	Różnica w cm.	Wiek	Ilość wych.	Suma wzros. przec. w m.	Wzrost w m.
14·28	10	158	**151·9**	+6·1	49·9									
15·74	17	161	**162·18**	—0·98	52·9	15	10	161·5	**157**	+4·5	15·77	1	1·685	1·685
16·54	9	168·8	**166·5**	+2·3	57.3	16·5	17	163·4	**166**	—2·6	16·4	1	1·77	1·77
17·54	11	166·9	**168·54**	—1·64	57	17·3	9	169·7	**168·3**	+1·4	17·6	10	1·708	1·708
						18·3	11	168·5	**169·3**	—0·8	18·5	10	1·702	1·702
											19·2	8	1·355	1·6937
											20	1	1·695	1·695

Wiek	Ilość wych.	Wzrost przec. w cm.	Wzrost w cm. według Lange'go	Różnica w cm.	Waga w kg	Wiek	Ilość wych.	Wzrost prz. w cm.	Wzrost wedł. Lange'go	Różnica w cm.	Waga w kg.	Wiek	Ilość wych.	Wzrost przec. w cm.	Wzrost w cm. w. Lange'go	Różn. w cm.	Waga w kg.
15·96	47	163·7	**163·72**	—0·02	54	16·8	47	165·4	**167·2**	—1·8	59·8	18·3	31	170·3	**169·3**	+1	62·9

poszczególnych w zestawieniu z ich wiekiem

z danemi Lange'go.

III				IV				Stopień wzrostu przeciętnego w wieku lat 15—22. Wzrost przeciętny w zestawieniu z danemi Langeg'o				
Wiek	Ilość wych.	Suma wzrostu przeaiętnego w m.	Wzrost w cm.	Wiek	Ilość wych.	Suma wzrostu przeciętnego w m.	Wzrost w cm.	Wiek	Ilość wych.	Wzrost przeciętny w cm.	Wzrost według Lange'go w cm.	Różnica w cm.
								15·1	11	162·7	157·7	+4·57
								16 5	18	164·2	166	—1·8
17·8	4	677	169·2					17·5	23	170·13	168·5	+1·63
18·4	13	2207·4	169·8	18·6	4	682	170·5	18·4	38	169·6	169·4	+0·2
19·4	16	2729·6	170·6	19·5	14	2410·8	172·2	19·4	38	171	170	+1
20·2	5	845·5	169·1	20·5	13	2212·6	170·2	20·4	19	170·2	170	+0·2
21	1	174	174	21	11	1881	171	21·3	12	171·2	170	+1·2
				22	1	166	166	22	1	166	170	—4

Wiek	Ilość wych.	Wzrost przec. w cm.	Wzrost w cm. w. Lange'go	Różnica w cm.	Waga w kg.	Wiek	Ilość wych.	Wzrost przec. w cm.	Wzrost w cm. wedługLangego	Różnica w cm.	Waga w kg.	Wiek	Ilość wych.	Wzrost przec. w cm.	Wzrost w cm. w. Lange'go	Różnica w cm.	Waga w kg.
19	39	170·16	170	+0·16	64.2	20·2	43	171	170	+ 1	64.2	17·8	160	169	168·8	+0·2	62·69

szej linii w tej nowej fazie wzmożonego przyrostu długości. Przyrost ten wynosi u nich 5, lub nawet 7 cm. Krzywa przeciętnego wzrostu zbliża się, analogicznie do schematu Keyowskiego, coraz bardziej do poziomu, gdyż wiek przeciętny jest w II-gim roku wyższy, niż w roku I-ym. W okresie pokwitania (18 lat) krzywa wzrostu przebiega prawie poziomo. Starsi uczniowie II-go roku od 17,6 lat wzwyż, którzy znajdowali się już w roku poprzednim w okresie *turgoris tertii*, wykazują dlatego mniejszy przyrost wagi w porównaniu z normą Keyowską, również i mniejszy przyrost obwodu klatki piersiowej, niż równi im wiekiem uczniowie I-go roku. Wogóle wykazują wyższe kursa, w przeciwieństwie do niższych, większe przyrosty przeciętnej wysokości w porównaniu z danemi Langego.

Jak można się przekonać z przeciętnej wzrostu w poszczególnych kategoryach wieku II-go roku (patrz tabelę), średni wzrost męski (według Langego 170 cm.) uzyskano już w wieku $16^1/_2$ lat. Przeciętna ciężaru ciała uczniów tego roku równa się 62,9 kg, przewyższa zatem przeciętny ciężar dojrzałego mężczyzny o blisko $^1/_2$ kg. Na III roku wynosi średnia wysokość 170,16 cm., przewyższa zatem średnie mężczyzn dorosłych o 0,16 cm. W wieku 17,8 lat zaznacza się okres *turgoris tertii* znacznym przyrostem klatki piersiowej, jakoteż odpowiednim temu okresowi przyrostem ciężaru; wysokość ciała stoi zatem, według przytoczonego wyżej prawidła Keya, o 0,8 cm. poniżej średniej wysokości mężczyzn. Ciężar ciała wynosi 64,2 kg., przewyższa zatem o 1,7 kg. ciężar zupełnie rozwiniętego mężczyzny.

Przy rozważaniu rozwoju cielesnego uczniów IV-go roku otrzymujemy wrażenie, że stopień rozwoju należałoby oceniać nie według poziomu wykształcenia, lecz raczej według wieku. Jest mianowicie uderzającem, że czterej uczniowie IV-go roku, liczący 18,6 lat, doznają przyrostu wysokości, przewyższającego znacznie odpowiednią fazę normy Keyowskiej (0.75 cm. przeciętnie), co zresztą można zauważyć również u uczniów III roku, tak, że wskutek tego i średni przyrost wysokości wszystkich uczniów wieku 18.4 lat przewyższa normę Keya o 0.44 cm., a średnia wysokość uczniów tego wieku góruje nad normą Langego (p. tab.)

Jeśli teraz zważymy, że u najmłodszych wychowanków wspomnianych kursów w latach poprzednich, po przyjęciu do zakładu, wywołano sztucznie, drogą nasilonej pracy mięśni, znaczny przyrost ciężaru, następujący zaś po tem prawie bezpośrednio okres *turgoris tertii* nie dozwala im rozwinąć zupełnie wzrostu na wysokość, nie może nas dziwić wspomniana dodatnia różnica wysokości. Z tego samego powodu jest też przyrost ciężaru w latach następnych od 18-go roku wzwyż mniej wyraźnie zaznaczony, choć stały i odpowiedni normom ustanowionym przez Keya, gdy ciężar ciała już w latach poprzednich podczas okresu pokwitania, lub jeszcze przed nim wskutek niezwykłej pracy mięśniowej (w pierwszym roku szkolnym), dosięgnął swego maximum.

Począwszy od 19-go roku życia jest przyrost wysokości uczniów IV-go roku nieco mniejszym od normalnego, gdy już w wieku wcześniejszym przyrost ten był znacznym, jak to kilkakrotnie wspominaliśmy. Średnia wysokość ucznia IV-go roku wynosi (p. tab.) 171 cm., przewyższa zatem o 1 cm. normę Langego dla „wysokości mężczy-

zny," oznaczoną badaniami niezmiernie sumiennemi, uwzględniającemi wszystkie przedtem ogłoszone dane innych autorów. Zważywszy, że i średni ciężar ciała wychowanków IV-go roku 64,2 kg. (p. tab.), przewyższa o 2.5 kg wagę dorosłego mężczyzny, przytoczony wynik osiągniętej wysokości ciała, którą możemy uważać za miarę fizycznego rozwoju, jest nadzwyczaj korzystnym, gdy wspomnimy, że według zestawienia Langego na milion mężczyzn tylko 295.000 dosięga tej wysokości, 705.000 zaś pozostaje poniżej niej, „zatem tylko 30% wszystkich żyjących ludzi, uzyskuje swój normalny, pełny rozwój."

Śledzenie tego „celu ostatecznego normalnego rozwoju", prześcignionego bez wyjątku i znacznie przez młodzież wojskowego zakładu, zyskuje na znaczeniu tembardziej, że przy uwzględnieniu przedstawionej przez Biederta osłupiająco wielkiej śmiertelności dzieci, według której ze 100 noworodków tylko 30 pozostaje przy życiu do 20-go roku, w zestawieniu z powyższem obliczeniem Langego, na sto noworodków zaledwie 9 dosięga pełnego cielesnego rozwoju.

Wychowankowie szkoły kadeckiej wykazują w jednym i tymsamym roku studyów znaczne różnice wieku.

Systematyczne badania dostarczają wyczerpujących i przejrzystych podstaw do osądzenia właściwości stadyów rozwoju wychowanków w różnych stopniach wieku; potwierdzają one zarazem dane omówione na wstępie, a wywnioskowane z fizycznego rozwoju w różnych latach nauki. Przyrost wysokości w wieku 15—17 lat stoi poniżej poziomu krzywej Keya, z 18-ym rokiem jednak dopędza ją, a nawet daje nadwyżkę na korzyść uczniów naszego zakładu. Przyrost ciężaru przewyższa u uczniów 15-letnich wybitnie dane odpowiednie Keya i Bowditcha. Nadwyżka ta dosięga u wychowanków 16-letnich swego punktu kulminacyjnego o tyle, że ze wszystkich 18-u uczniów tego wieku na każdego przypada nadwyżka dodatkowa 1 kg. Zjawisko to, wobec faktu, że wiek wspomniany trafia uczniów najczęściej na I-ym roku studyów, jest naturalnem następstwem energicznie zaznaczającego się wpływu wychowania wojskowego. Ten wybitny przyrost wagi następnie nieco spada, aby z chwilą nastania okresu trzeciego rozrostu (*turgor tertius*) znów wykazać nadwyżkę ponad normę Keya. Przyrost obwodu klatki piersiowej stoi w bliższym związku z przyrostem wagi. Liczby przeciętne rozwoju cielesnego ogółu wychowanków są uwidocznione w tabeli.

Ze względu na wiek przeciętny 17,8 lat, obliczony dla ogółu uczniów, liczby średnie wysokości ciała (169 cm.) i ciężaru (62.69 kg) musimy uważać za bardzo korzystne, gdyż pierwsza z nich przekracza średnią Langego o 0.2 cm., druga zaś, w wieku nie osiągniętego jeszcze zupełnego rozwoju cielesnego w znaczeniu anatomicznem i przed dojściem pełni funkcyi fizyologicznych, przewyższa o 0.19 kg ciężar ciała zupełnie dojrzałego mężczyzny.

Jako zakłady naukowe stoją szkoły kadeckie na poziomie wyższych szkół realnych cywilnych, uprawniają celujących uczniów do wstępu do akademii wojskowej, oraz do składania cywilnego egzaminu dojrzałości. Prócz tego stanowią one zupełne szkoły przygotowawcze dla przyszłego oficera. Odpowiednio do tego jest tu materyał studyów bez porównania większy, niż w publicznej szkole średniej; liczba godzin tygodniowa jest znacznie wyższą (38 godzin dla

każdego kursu, w czem $32^1/_2$ teoretycznych i $5^1/_2$ praktycznych, wobec 28 do 30 g. szkoły realnej cywilnej). Ilość wykładanych przedmiotów wynosi 28, przeciętnie zaś w jednym roku 22; odbywa się też naukę popołudniową.

Warunki hygieniczne zbudowanej przed 7 laty lwowskiej szkoły kadetów odpowiadają najsurowszym wymogom nowoczesnej nauki. Woda do picia jest bardzo dobra i zawsze w dostatecznej ilości. Do utrzymania czystości ciała uczniów służą 4 umywalnie na 2-em piętrze budynku głównego. Łazienki szkolne stanowi basen betonowany, głęboki na 1,2 m. Co 14-cie dni kąpią się wychowankowie w basenie. W lecie kąpią się w lwowskiej wojskowej szkole pływania. Klozety (systemu Themsego) są wszystkie spłukiwane wodą. Kanał główny jest z betonu i wchodzi do założonego poza granicami zakładu kanału ulicznego. Dla przyjęcia chorych wychowanków urządzono zupełnie odpowiednio szpital szkolny. Ten dzieli się na 2 od siebie izolowane skrzydła, z których mniejsze przeznaczono na chorych zakaźnych. Oba oddziały mają łazienki. Szpital zawiera 14-e łóżek.

Żywienie wychowanków składa się z kawy mlecznej na śniadanie, do tego bułki. Na drugie śniadanie bułka. Porcya mięsa przy obiedzie waży 200 gr. na surowo, 100 gr. gotowana. Chleba półbiałego 100 gr. Na podwieczorek chleb z serem, powidłami, bryndzą lub masłem. Obiad składa się, prócz wymienionej ilości mięsa (z jarzyną) ze zupy i leguminy. Wybór potraw stosuje się do pory roku.

Cztery godziny wolne na dzień przepędzają uczniowie przy sprzyjającej pogodzie w przeznaczonym dla nich parku, gdzie znajdują się dwa boiska tenisowe (w zimie ślizgawka), 1 boisko piłki nożnej, 1 piłki uszatej i 1 gimnastyczne,—przy niepogodzie w lokalu kasyna uczniowskiego, składającego się z bufetu, pokoju muzycznego i czytelni. Nauka gimnastyki i szermierki odbywa się w miesiącach zimowych w salach na ten cel przeznaczonych.

Jak dziś ogólnie wiadomo i w swoim czasie udowodniono naukowo dokładnemi badaniami B i e d e r t a tak ogromna śmiertelność młodzieży, jak i powodujące ją zaburzenia zdrowia, pośrednio zaś i pozostawanie w tyle co do rozwoju cielesnego 70% młodzieńców 20 letnich, mają swą przyczynę w szkodliwości ciasnych, niezdrowych mieszkań z ich brakiem światła i powietrza, i związanem z tem łatwiejszem przenoszeniem i rozszerzaniem się chorób zakaźnych.

Warunki zdrowotne zakładu są, jak wyżej wykazano, wzorowe; kontyngens młodzieży wojskowej uzupełnia się corocznie materyałem zdrowym, choć jeszcze niezupełnie rozwiniętym, nadzór zaś i wpływ wychowawczy ciała nauczycielskiego jest nieustanny i sumienny. Mimoto mogłoby, co istotnie jest w zgodzie z wynikami badań ostatnich dziesiątków lat (Key, Ostendorff, Newsholme i i.), omówione powyżej obciążenie pracą w wieku pokwitania wpływać niekorzystnie na rozwój cielesny, lecz procent chorej młodzieży szkoły kadeckiej (20%) pozostaje zawsze względnie niskim. Powód leży w pierwszej linii w stosunkach hygienicznych zakładu, dalej zaś w systemie wychowawczym, którego wymogi co do fizycznej sprawności młodzieży

stopniują się powoli lecz konsekwentnie, aby dojść do swego *maximum*.

Byłoby bardzo pouczającem i niezmiernie pożytecznem tak dla zawodowców jak i laików, gdyby analogiczne studya nad fizycznym rozwojem młodzieży przedsiębrano też i w szkołach cywilnych. Oby ta skromna praca stała się w tym kierunku podnietą!

Literatura: 1. *L. Burgerstein i A. Netelitzky*, Handb. d. Schulhygiene. Wiedeń 1895. 2. *L. Burgerstein*, Notizen zur Hygiene des Unterrichts u. des Lehrerberufes. 3. *C. H. Stratz*, Der Körper des Kindes. Stuttgart. 1903. 4. *Sack*, Ueber die Entwickelung der knaben in den Mittelschulen Moskaus. 1903. 5. *A. Baginsky*, Handbuch der Schulhygiene.

O przyrządach gimnastycznych.

Przyrządy i przybory gimnastyczne uważane są pospolicie za nieodłączną przynależność gimnastyki i to do takiego stopnia, iż w mowie tłumu utożsamiane bywają z gimnastyką. Spotykane na placach wojskowych lub szkolnych rusztowania gimnastyczne, ba! nawet zwykłe rusztowania budowlane nazywane bywają przez pospólstwo g i m n a s t y k ą.

Pojęcie to zakorzenione jest zresztą głęboko i wśród tych, co to gimnastyką się zajmują lub ją prowadzą. Wszak przyjęto u nas na wiarę niemiecki podział gimnastyki na przyrządową i bezprzyrządową, tem ostatniem mianem chrzcząc gimnastykę szwedzką. Prowadzenie ćwiczeń bez przyrządów wydało się czem tak dziwnem i niezwykłem, iż bez żadnej podstawy utożsamiano je z całym systemem nieznanym.

Jeżeli w każdem głupstwie można odnaleźć źdźbło prawdy, to i twórcy wyższego podziału mogą mieć na swe usprawienie to, iż rzeczywiście w gimnastyce szwedzkiej uznaje się, że głównym przyrządem jest... s a m ć w i c z ą c y, wszelkie zaś przyrządy sztuczne są tylko pomocnicze, bez których można wykonać niemal wszystkie znane ćwiczenia.

Podstawą do oceniania ćwiczeń w systemie szwedzkim jest jedynie wpływ danych ruchów na poszczególne części ciała i znaczenie ich ogólne dla ustroju. Stąd żadnemu gimnastykowi szwedzkiemu nawet do głowy przyjść nie może podział ćwiczeń na przyrządowe i bezprzyrządowe, podobnie jak lekarz nie będzie dzielił w dyecie pacyenta pokarmów na jedzone łyżką a widelcem.

Przyznać trzeba niemcom, iż w tworzeniu systemu swego oparli się na praktyce. Zauważono wcześnie, że w wielu okolicznościach życiowych *siła pięści* ma swe znaczenie. Nadto dostrzeżono możność rozwoju kończyn górnych za pomocą zwieszań, które wszak łatwiej wykonywać jest z przyrządami i stąd ta predylekcya do ćwiczeń, w których udział rąk przeważa. Nawet w ćwiczeniach *wolnych*, od

szwedów zapożyczonych, zwraca się zawsze w Niemczech na ruchy rąk główną uwagę. W uwielbieniu swem dla siły pięści niemcy się później sprzeniewierzyli pierwotnemu ideałowi praktyczności, tworząc mnóstwo ćwiczeń, które już w życiu żadnego nie mają zastosowania; w poszukiwaniu zaś ciągłem na tem polu nowości, nie zdołali uniknąć ćwiczeń, co wywierają wpływ ujemny pod względem fizyologicznym lub nawet anatomicznym ustroju.

Okoliczność ostatnia wynika stąd, że twórcy gimnastyki niemieckiej nie oparli systemu swego na podstawach naukowych, potem zaś starali się już tylko o pozorne bodaj uzasadnienie naukowe rzeczy z góry przez się za dobre uznanych. [1])

Inaczej zupełnie rzecz miała z systemem szwedzkim. Inna metoda poczynania inną sprowadziła metodę gimnastyczną. Ling wyszedł z założenia, że ruch wywiera wpływ dodatni na zdrowie ciała. Ażeby wpływ ten utrzymać stale, zabrał się do zbadania towarzyszących mu zjawisk w ustroju i przez to doszedł do potrzeby zaznajamiania się z anatomią i fizyologią. Biorąc zdrowie za punkt wyjścia, zrozumiał rychło, że w związku z niem znajduje się *dobra postawa*, stąd też powstała u niego dbałość o dobrą i piękną postawę, stąd wplecenie do ćwiczeń gimnastycznych pierwiastka estetycznego. Uznawszy za rzecz ważną utrzymanie bezpośredniości ćwiczeń, jako środek jedyny wprowadza komendę, a stąd wypływa naturalnym biegiem rzeczy wielkie znaczenie gimnastyki pod względem charakteru.

Biorąc za cel zabiegów swych zdrowie ciała, ciało, jak wiemy, uważa Ling za główny przyrząd gimnastyczny, nie odrzucając atoli pomocy innych przyrządów, o ile je wskazywała praktyka. Za najpierwsze uważa: podłogę i ściany; potem uznaje wielkie znaczenie pomocy współćwiczących; przyrządy te stara się uzupełnić pomysłami własnemi lub zastosowaniem tych przyrządów, które są naśladowaniem rzeczy, zdarzających się w życiu.

Uznając potrzebę zapoznania się bliższego z przyrządami gimnastyki racyonalnej, zajmiemy się w niniejszem opisem główniejszych ich typów oraz sposobów ich urządzania i ustawiania.

Za najcharakterystyczniejszy przyrząd gimnastyki szwedzkiej uważana jest *ścianka szczeblasta*, inaczej wprost *ścianka*, (Ribbstol), a to dla tego, iż przy niej najczęściej wykonywanem jest owo typowe ćwiczenie gimnastyki szwedzkiej, którego wartość ocenili nawet zażarci jej przeciwnicy, mianowicie *napon*, szw. Spännböjning, duń. Spaendbójning. Powodując się tem zdaniem, domorośli nasi naśladowcy szwedów zadawalają się zazwyczaj ustawianiem ścianki czteroprzęsłowej, co oczywiście chybia celu i służy chyba dla zamydlenia oczu nieznającej się na rzeczy publiczności. A jednak zdanie to jest niesłuszne, gdyż napon można wykonywać i bez tego przyrządu na co istnieje kilka sposobów, stosowanych zresztą często nawet w salach, obficie w przyrządy zaopatrzonych. (D. c. n.)

Wł. R. Kozłowski.

---

[1]) Jest to bądźcobądź ciekawy rys psychiki niemieckiej, która występuje zresztą obecnie w sposób więcej jaskrawy przy uchwalaniu znanych praw przeciwko polakom, umiejąc je uzasadniać ze stanowiska prawnego, etycznego i filozoficznego!

Program wystawy „Dziecko"

projektowanej na sierpień 1908 r. w Wilnie.

Dział I. Dzieci do lat 4-ch.

A. Urządzenie pokoju dziecięcego.

1. Meble: stoły, krzesła, stół do zawijania niemowląt i t. d.

2. Łóżeczka, materacyki, kołderki, bielizna do łóżeczek, pieluszki, puchówki, manekin dziecka, spowitego według wskazówek hygieny (niehygieniczne powijacze).

3. Bielizna dziecięca.

4. Wanny (niecki), miednice, mydła, gąbki, juta, przysypki i t. d.

5. Wagi dla osesków.

6. Obuwie—sandały—skarpetki.

7. Wózki dziecięce (niehygieniczne kołyski).

8. Zabawki z kości i gumy.

B. Doglądanie dziecka.

1. Couveuse dla niedonoszonych dzieci.

2. Przyrządy do nauki chodzenia, maneże, stołki do chodzenia, krzesło Ebstejna dla rachityków i t. d.

C. Odżywianie.

1. Naturalne: częstość karmienia, sposoby karmienia i t. d. Hygiena matki, sposoby zwiększenia wydajności mleka u matki. Tablice, grafikony i rysunki, ilustrujące wyższość naturalnego karmienia nad sztucznem. Tablice, wagi, normalne przybywanie. Tablice śmiertelności przy naturalnem i sztucznem karmieniu; śmiertelność w rozmaitych krajach i miastach.

2. Sztuczne: surogaty mleka kobiety. Mleko krowie; aparaty do sterylizacyi i pasteryzacyi mleka; urządzenia do przechowywania mleka; lodownie pokojowe; przyrządy potrzebne dla „kropli mleka". Inne surogaty mleka—rozmaite mączki dziecinne i t. d.

D. Książki i broszury o hygienie dziecka.

E. Choroby. Najpospolitsze choroby niemowlęcego wieku. Choroby zakaźne. Tablice częstości chorób, śmiertelność, sposoby zwalczania; rysunki, fotografie, okazy gipsowe (moulages), preparaty anatomiczne, np. kościec rachitycznego dziecka i t. d.

Dział II. Dzieci od lat 4-ch do 9-ciu.

A. Żywienie dzieci.

1. Tablice poglądowe; wzory składu pokarmów i ich wartości; środki wzmacniające organizm.

2. Ubranie dziecięce, bielizna; ubranie domowe i szkolne dziewcząt i chłopców; ubranie normalne, ubranie gimnastyczne.

3. Hygiena i utrzymanie czystości; umywalnie; modele; wzorowe przybory gimnastyczne i ortopedyczne; wanny i natryski; hygiena zębów.

4. Pokój dziecięcy w wieku przedszkolnym i szkolnym; model całego urządzenia; temperatura, wentylacya, ściany, tapety, malowanie olejne i linoleum, meble, sprzęty, bielizna pościelowa.

5. Przyrządy szkolne i pomoce naukowe, zatrudnienia, roboty, rysunki i kreślenie; gry i zabawki; instrumenty muzyczne, biblioteczki; obrazki na ścianach; przybory freblowskie i slojd.

B. Ochronki, przytułki i żłobki; internaty dla sierot i podrzutków; szkoły rzemiosł; szwalnie dla dziewcząt.

1. Urządzenie wewnętrzne: meble, sprzęty, ławki i stoły; kąpiele.

2. Plan, program i rozkład zajęć w ochronkach; segregowanie dzieci.

3. Okazy robót w ochronkach: rysunki samodzielne i niesamodzielne; lepienie i modelowanie z gliny; roboty sznurkowe, z rafii, słomy i petyku; warsztaciki dziecięce; zabawki.

4. Literatura dziecięca; biblioteczki.

5. Gry, piosenki, wzory pogadanek.

6. Ogrody dziecięce t. zw. Raua: fotografie, przyrządy do gier; ogrodnictwo dziecięce; narzędzia ogrodnicze dla dzieci; działki i zagoniki w ogrodach.

C. Zakłady kształcące dla ochroniarek.

1. Program i plan nauki; urządzenia wewnętrzne.

Dział III. Dzieci od lat 9-ciu do 14-tu.

A. Fizyczny, umysłowy i moralny rozwój dzieci.

1. Fizyczne, moralne i umysłowe zboczenia organizmu dziecięcego: jego przyczyny i sposoby poprawy oraz leczenia.

2. Gimnastyka: lecznicza i szwedzka w wieku szkolnym.

3. Kolonie letnie dla dzieci: urządzenia i statystyka.

4. Stacye sanitarne i ich urządzenie.

5. Zakłady lecznicze dla dzieci; plany, kosztorysy i statystyczne wiadomości.

B. Szkolnictwo.

1. Kształcenie nmysłu: nauczanie przedszkolne. Podręczniki naukowe. Rozkład zajęć i plan nauki. Pomoce naukowe. Biblioteki dziecięce.

2. Budynki szkolne i urządzenia wewnętrzne: budynki szkół elementarnych; szkoły jedno i dwuizbowe ludowe wiejskie. Ich plany i kosztorysy. Wskazówki i kosztorysy wewnętrznego urządzenia: ławki, tablice, stoły, krzesła i t. d. Budżet roczny szkół wiejskich.

3. Zbiory przyrodnicze, zoologiczne, botaniczne i mineralogiczne.

4. Kwestyonaryusze szkolne i pedagogiczne.

C. Kształcenie estetyczne.

1. Szkoły rysunkowe: urządzenia wewnętrzne, meble, światło, przyrządy do rysunku i kreślenia; plan i system nauki, wzory, modele.

2. Sztuka stosowana: zastosowanie rysunku do haftów, koronek, tkactwa, kroju ubrań. Modele, odpowiadające industryom krajowym. Zastosowanie metody rysunkowej do wykładu nauk wogóle (metody Pape Carpentier, Guillaume. Froebla, metoda amerykańska).

3. Wystawa robót uczniów szkół rysunkowych.

D. Kształcenie techniczne.

1. Nauka ręcznego uzdolnienia (slojdu) i różne wyroby dziecięce. Warsztaty szkolne; zbiór modeli, okazów i rysunków technicznych. Muzea i kolekcye szkolne.

2. Nauka rzemiosł; wyroby terminatorów.

Dział IV. Instytucye dobroczynne.

1. Różne ustawy i sprawozdania Towarzystw dobroczynności.
2. Urządzenia, zabezpieczające dzieci: kasy szkolne i stypendyalne.
3. Tablice statystyczne, tyczące się szkół i zakładów dobroczynnych.

Podczas wystawy będą wygłaszane odczyty, urządzane wycieczki do zakładów Towarzystwa opieki nad dziećmi oraz zebrania towarzyskie.

Z życia szkolnego.

Uczniowie Szkoły technicznej Wawelberga i Rotwanda z czwartego roku odbyli niedawno wycieczkę tygodniową do gub. piotrkowskiej i kieleckiej, zwiedzając osobliwości przyrody i przemysłu.

Uczniowie gimnazyum III-go lwowskiego gościli przez dni kilka feryi wielkanocnych w Warszawie w celu obejrzenia osobliwości miasta i okolic. Drużyna wędrowna stanęła w pomieszczeniu tutejszej szkoły realnej W. Wróblewskiego, w zwiedzaniu zaś dopomagało jej tutejsze Polskie towarzystwo krajoznawcze. Jest to już druga wycieczka młodzieży galicyjskiej w nasze strony.

Ze stowarzyszeń.

Sekcya sportowa Krajowego związku turystycznego w Krakowie urządzała niedawno w tem mieście zawody w nożnej i w lekkiej atletyce. W zawodach udział brali prócz drużyn krakowskich również lwowskie. W atletyce pierwszeństwo otrzymali lwowianie; w nożnej pomiędzy „Cracovią” a lwowską „Pogonią“ wypadł wynik 1:1.

Ze Związku sokołów polskich w Ameryce północnej. Okrąg zachodni związku urządza w lipcu r. b. szósty zlot okręgowy w St. Louis. W zlocie tym po raz pierwszy wezmą udział urzędowy gniazda żeńskie. Zlot odbędzie się d. 4 i 5 lipca.

Żydowskie towarzystwo gimnastyczne we Lwowie założone zostało w r. 1901 staraniem dr. Aleksandra Waldmana, jednak długo spotykało się z zupełną obojętnością synów Izraela i dopiero od roku wzbudziło większe zainteresowanie. Obecnie liczy półtorej setki członków czynnych, z których jednak tylko połowa ćwiczy rzeczywiście. Cwiczenia prowadzone są wedle metody sokolskiej, ze

Związkiem atoli Towarzystwo żadnej niema łączności. W marcu r. b. odbył się pierwszy popis publiczny zastępu żydowskiego w sali Jad Charuzim we Lwowie, który, wedle opinii sprawozdawcy w *Dodatku do czasopisma Sokół* wypadł wcale sprawnie. Kierownikiem ćwiczeń, a zarazem prezesem Towarzystwa, jest p. Zinn.

Warszawskie koło sportowe urządziło w d. 20-ym z. m. uroczyste otwarcie sezonu letniego w ogrodzie pod Sobieskim przy ulicy Agrykola. Uroczystość odbyła się z udziałem przeważnie sfer towarzyskich wyższych oraz wojskowych. Na zabawy sportowe składały się: zawody w skoku konia na wysokość (3 jeźdźców), zawody w tenisie (wygrali pp. Goldstand i Komierowski), bieg myśliwski (z udziałem 9 osób), zawody w nożnej pomiędzy młodzieżą szkolną (zostały nierozegrane, gdyż żadna strona nie „zrobiła bramki"); wreszcie korowód samochodów. Dołączając do tego muzykę wojskową, widać jednak, że program był jednostronny i ubogi, co się usprawiedliwić da chyba tą okolicznością, iż to są pierwociny młodej jeszcze instytucyi.

Akademicki klub turystyczny Związku sportowego we Lwowie, chcąc ożywić ruch turystyczny w sezonie letnim i ułatwić turystom tak ze sfer akademickich, jakoteż nieakademickich zwiedzenie najwybitniejszych pasm górskich Europy Środkowej i Wschodniej, postanowił zorganizować w miesiącu lipcu, sierpniu i wrześniu szereg zbiorowych wycieczek w Karpaty siedmiogrodzkie, Bałkany, Alpy, Kaukaz, Krym, Sudety i Tatry. Każda z tych wycieczek potrwa kilka tygodni i obejmie tak wycieczki na szczyty górskie, jak zwiedzanie leżących w drodze miast, miejsc kąpielowych, dolin, jaskiń i t. p. Przestrzenie mniej interesujące przejeżdżać się będą koleją. Kierownictwo spoczywać będzie w ręku doświadczonych turystów, którzy bądź to dokładnie znają owe okolice, bądź też, dzięki wprawie, potrafią zoryentować się przy pomocy map.

W szczególności ustalono następujący plan:

I. Wycieczka na Kaukaz wyjedzie ze Lwowa w ostatnich dniach czerwca, przez Kijów i Rostów nad Donem dotrze koleją do Władykaukazu; 4 tygodnie zajmie zwiedzenie Kaukazu; w planie jest przejście słynnej wojennej gruzińskiej drogi nad Terekiem, wejście na Kazbek i Risztau, zwiedzenie Tyflisu, Baku i Batumu, oraz miejsc kąpielowych. W powrocie uczestnicy przez tydzień zatrzymają się na Krymie. Koszta wycieczki wyniosą ogółem około 300 koron. Uczestnicy powrócą do Lwowa w pierwszych dniach sierpnia.

II. Wycieczka na Siedmiogród i Bałkany potrwa dwa miesiące w czasie od 20 lipca do 20 września. W Siedmiogrodzie w ciągu całomiesięcznej wędrówki, przeplatanej od czasu do czasu podróżą koleją, uczestnicy zwiedzą szereg szczytów w paśmie Alp Transylwańskich, słynne jeziora, ważniejsze miasta i miejscowości kąpielowe, solną górę w Parajd, przepaść Torenburską, psią grotę Büdos, przełom Aluły (t. zw. wąwóz Czerwonej wieży). Po dojściu wąwozem Czerny do Orsowy, wycieczka przejedzie parostatkiem przez Dunaj aż do Białogrodu; stąd po kilkudniowym odpoczynku ruszy na Bałkany, po których wędrówka potrwa drugi miesiąc. Powrót okrętem na Konstantynopol i stąd albo na Odesę, albo na Bukareszt lub też na Budapeszt,

w końcu września do domu. Koszta pierwszej części wycieczki (przez Siedmiogród) wyniosą około 200 kor., drugiej (przez Bałkan) około 250 kor.

III. Wycieczka w Alpy potrwa około 2 tygodni w czasie od 1 do 15 sierpnia. Uczestnicy zwiedzą muzeum w Rapperswylu, Zurych, Genewę oraz kilka najbardziej interesujących szczytów Alp Szwajcarskich. Koszta około 150 kor.

IV. Wycieczka w Sudety, w drugiej połowie lipca, potrwa około 2 tygodni, od 15 do końca miesiąca. Prócz Sudetów (tak po stronie czeskiej, jak saskiej), zwiedzą uczestnicy Wrocław, Drezno, Lipsk i Pragę, oraz przejadą parowcem Elbę przez t. zw. Czeską Szwajcaryę. Koszta około 120 kor.

V. Wycieczki w Tatry urządzane będą stałe w miesiącach lipcu i sierpniu, przez bawiących w Zakopanem członków klubu. Prócz najwybitniejszych szczytów tatrzańskich, przedsiębraną będzie wycieczka w Niżne Tatry i do groty lodowej Dobszyńskiej. W Zakopanem lokal klubu w lecie mieści się w willi p. Kaima, ul. Krupówki l. 15.

VI. Wycieczka w Karpaty — wyruszy 20 lipca z Sanoka, przejdzie przez Rymanów, Iwonicz, Duklę, Bardyów, Krynicę, Żegiestów, Lubownię, Pieniny (łodzią Dunajcem), Szczawnicę, Czorsztyn, Zakopane (do Morskiego Oka), Orawskie Zamki, Babią Górę i Gorce — i rozwiąże się około 10/8 w Nowym Sączu. Koszta 100 kor.

W wycieczkach tych mogą brać udział także nieczłonkowie Klubu turyst. za stosowną opłatą. Wszelkich informacyi udziela przewodniczący Akad. klubu turyst. Zw. sport., dr. M. Orłowicz, Lwów, Dom Akademicki.

Warszawskie towarzystwo muzyczne liczy obecnie 975 członków. Działalność tegoroczna zwróconą była głównie w kierunku kształcenia młodzieży w muzyce i śpiewie; do szkoły mianowicie uczęszczało 296 osób. Dochody w r. ub. wyniosły 19375 rb.

PRZEGLĄD CZASOPISM.

Nowe Tory. W zeszycie kwietniowym znajdujemy m. i.: A. Szycówny: *Rysunki dziecięce*; w rubryce „Kronika“: *Hygiena w szkołach niemieckich*.

Nauka dla wszystkich, miesięcznik popularno-naukowy, wychodzący w Warszawie, przynosi w nr. 3-im artykuł H. Opieńskiego: *Znaczenie pedagogiczne muzyki*.

Przegląd hygieniczny (Lwów). W nr. 5-ym przynosi: dr. Adama Karwowskiego *O seksualnem wychowaniu młodzieży*, Maryi Czerszykówny: *Jak się odżywiają dziewczęta w szkołach wydziałowych miejskich we Lwowie?*

Rodzina i szkoła (Lwów). W zeszycie 4-ym znajdujemy m. i.: *Slojd* przez B. W., *Pogadanki z hygieny*.

Wiedza i praca (Lwów) drukuje w d. c. pracę Ludwika Bieniaszewskiego p. t.: *Doraźna pomoc w nagłych wypadkach.*

Zdrowie (Warszawa). Zeszyt piąty przynosi m. i. artykuły dr. Tadeusza Jaroszyńskiego: *O badaniu znużenia w szkołach francuskich, O szkole nowego typu we Francyi, Co mówią Francuzi o gimnastyce szwedzkiej i niemieckiej?* W dziale sprawozdawczym: o art. prof. M. Guttmana w Zeitschr. für Schulgesundheitspflege p. t. *Znaczenie parku im. d-ra Jordana w Krakowie,* dalej: *O skróceniu godzin wykładowych, Głód dzieci szkolnych w Berlinie.*

Swiat (Warszawa) w nr. 18-ym przynosi m. i.: rysunki, dotyczące płockiej wystawy pedagogicznej, wycieczki młodzieży lwowskiej i suwalskiej do Warszawy, tudzież artykuł: *Odradzanie się sztuki tanecznej.* W nr. 20-tym tego czasopisma znajdujemy: rysunki, dotyczące rozpoczęcia sezonu letniego przez sekcyę sportową Krajowego związku turystycznego w Krakowie, a przedstawiające grupy uczestników w zawodach w nożnej; oraz rysunki dotyczące wycieczki szkoły technicznej Wawelberga do Zagłębia.

Przewodnik gimnastyczny Sokół (Chicago) w nr. 4-ym zawiera m. i.: *Gimnastyka w Warszawie* (według art. Br. Włodkówny w *Głosie warszawskim* o sali gimnastycznej w Ogrodach im. Rana). *Notatki redakcyjne. Budowa przyrządów szwedzkich. Raport za marzec 1908 r.,* z ruchu gniazd Związku Sokołów polskich w Stanach Zjednoczonych Ameryki północnej.

Głos nauczycielstwa ludowego (Kraków). Numer 8-my zawiera m. i.: *„Ognisko krakowskie“ dla dziatwy i młodzieży.*

Przewodnik gimnastyczny „Sokół“ (Lwów) przynosi w nr. 5-ym m. i.: *Za granicami Austryi* (o Sokolstwie w Prusach i Ameryce), *Kronikę sokolą, Oddychanie w czasie jazdy na kole.*

Dodatek do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół (Lwów) w nr 5-ym podaje m. i.: *Zawody w lekkiej atletyce, Ćwiczenia kosą* (B. Wydłąka), *Cwiczenia toporkami* (wraz z tańcem górali tatrzańskich napisał i ułożył nacz. Sokoła w Nowymtargu Szczęsny Połomski). *Kronika* (pierwsze ćwiczenie publiczne Żydowskiego towarzystwa gimnastycznego we Lwowie).

ZEWSZĄD.

Kursa wakacyjne hygieny szkolnej urządzone zostają przez ciąg sierpnia w Jenie. Kurs trwa 12 godzin i obejmuje: hygienę szkolną ogólną, psychopatologię wieku dziecięcego, choroby i pielęgnowanie oka w okresie szkolnym, hygienę jamy ustnej i zębów i hygienę głosu,—przeznaczony zaś jest dla lekarzy szkolnych, nauczycieli i nauczycielek.

Redaktor i wydawca **Władysław R. Kozłowski**.
Czcionkami Drukarni Naukowej, Warszawa, Hoża 60.

Redaktor i wydawca **Władysław R. Kozłowski.**

Czcionkami Drukarni Naukowej, Warszawa, Hoża 60.